

22.05.2025

Утверждено

Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"

/ Г. В. Засва

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша геркулесовая молочная вязкая ясли н <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/6	Бутерброд с сыром ясли н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Какао на молоке ясли н <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17

Итого за Завтрак1 ККал-451, Белки-10, Жиры-12, У/в-49, Суммарный объем блюд - 366 грамм

Завтрак2

100	Сок фруктовый ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-7
-----	-----------------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд - 100 грамм

Обед

40	Салат из свежей капусты с кукурузой ясли	ККал-52, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
150	Суп гороховый на кур. б-не ясли <i>Курица, Картофель свежий, Горох, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-5, У/в-11
150	Плов из говяжьего сердца ясли н <i>Сердце говяжье, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-257, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17

Итого за Обед ККал-531, Белки-18, Жиры-15, У/в-56, Суммарный объем блюд - 560 грамм

Полдник

150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Плюшка ясли н	ККал-178, Белки-5, Жиры-6, У/в-28

Итого за Полдник ККал-257, Белки-9, Жиры-10, У/в-35, Суммарный объем блюд - 210 грамм

Ужин

150	Каша гречневая молочная ясли <i>Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-246, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли н	ККал-71, Белки-2, У/в-15

Итого за Ужин ККал-341, Белки-6, Жиры-5, У/в-42, Суммарный объем блюд - 360 грамм

Итого за день ККал-1 611, Белки-44, Жиры-42, У/в-189, Суммарный объем блюд - 1596 грамм

22.05.2025

Утверждаю

Заведующая МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 90"

Т. В. Заева

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Каша геркулесовая молочная вязкая сад н <i>Крупа геркулесовая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-25
35/8	Бутерброд с сыром сад н <i>Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
200	Какао на молоке сад н <i>Какао, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак1		ККал-558, Белки-15, Жиры-17, У/в-64, Суммарный объем блюд - 443 грамм
Завтрак2		
125	Сок фруктовый сад н	ККал-39, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд - 125 грамм
Обед		
60	Салат из свежей капусты с кукурузой сад н	
250	Суп гороховый на кур. б- не сад <i>Курица, Картофель свежий, Горох, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное, Соль</i>	ККал-172, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
200	Плов из говяжьего сердца сад н <i>Сердце говяжье, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь свежая, Томат-паста, Крупа рисовая, Соль</i>	ККал-383, Белки-12, Жиры-9, У/в-38
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-707, Белки-24, Жиры-14, У/в-90, Суммарный объем блюд - 760 грамм
Полдник		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Плюшка сад н	ККал-233, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
Итого за Полдник		ККал-349, Белки-12, Жиры-13, У/в-45, Суммарный объем блюд - 280 грамм
Ужин		
200	Каша гречневая молочная сад <i>Крупа гречневая, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-287, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-442, Белки-8, Жиры-6, У/в-62, Суммарный объем блюд - 440 грамм
Итого за день		ККал-2 095, Белки-60, Жиры-50, У/в-270, Суммарный объем блюд - 2048 грамм